

man kau:

Bücher, die den Horizont erweitern

FRÜHJAHR 2025



Gesundheit • Heilung • Lebenshilfe

man
kau:

ZYKLUSBASIERTES UND FRAUENSPEZIFISCHES TRAINING MIT TABEA LORCH

Weil der
weibliche
Körper
anders
tickt!



Das Trendthema: Zyklusbasiertes und frauenspezifisches Training

Gutes Training für Frauen – warum wird dieses wichtige Thema in der Sportwissenschaft vernachlässigt? Tabea Lorch münzt aktuelle Erkenntnisse und ihre langjährige Erfahrung in sinnvolle, individuelle Empfehlungen für sportliche und fitnessbegeisterte Frauen um. Die Sportwissenschaftlerin vermittelt ein fundiertes Verständnis für ein Training, das auf der weiblichen Physiologie basiert, und beleuchtet die verschiedenen Lebensphasen einer Frau und deren spezifische Bedürfnisse: Zyklusbasiertes Training in den fruchtbaren Jahren, Schwangerschaft und Wiedereinstieg danach, Training vor, während und nach der Menopause sowie Linderung von Beschwerden. Das Buch bietet Übungen und Trainingspläne für alle Fitnesslevel sowie wertvolle Tipps zu Ernährung und Regeneration.

Unser
Werbeschwerpunkt
im Frühjahr 2025



TRAINING FÜR FRAUEN

TABEA LORCH ist Female Performance Coach, Lauftrainerin und Sportwissenschaftlerin. Sie begleitet seit einigen Jahren Frauen in allen Lebenslagen durch die täglichen Herausforderungen des strukturierten Trainings. Ihre Arbeit hat zum Ziel, Frauen darin zu bestärken, anders zu trainieren und damit bessere Leistungen zu bringen, Zyklus- und Hormonstörungen zu bewältigen und menopausale Symptome zu lindern. Ihr Instagram- und Youtube-Kanal *laufganzheitlich* sowie ihr gleichnamiger Podcast machen Tabea Lorch einem großen Publikum bekannt.

- ◆ **Junge, engagierte und stark vernetzte Autorin; Social Media und Podcast: *laufganzheitlich***
- ◆ **Mit exklusiven Video- und Audioclips**
- ◆ **Praktische Trainingspläne und Übungen mit Fokus auf Lauf- und Kraftsport**
- ◆ **Tipps für zyklusbasiertes Training, Schwangerschaft, Menopause, 50+ u. v. m.**

Tabea Lorch
Frauen trainieren anders
Fitness und Sport im Einklang mit
deinen Hormonen

ca. 190 Seiten
ISBN 978-3-86374-751-0
€ 20,00 (D) | € 20,60 (A)

Klappenbroschur, farbig
16 x 22 cm



31. MÄRZ
2025

Baum des Lebens und Heilpflanze des Jahres 2025

Schon unsere Vorfahren nutzen die Linde als Nahrungs- und Heilmittel. Blüten, Blätter, Knospen, Rinde, Holz und Samen der »Heilpflanze des Jahres 2025« stecken voller Antioxidantien und können auf vielfältigste Weise verwendet werden. Die darin enthaltenen Polyphenole und weitere bioaktive Substanzen stärken das Immunsystem, beugen Diabetes Typ II vor, bremsen Entzündungen aus, lindern Schmerzen und schützen uns vor Krebs, Lebererkrankungen sowie vor degenerativen Prozessen des Gehirns. Außerdem hilft uns die Linde, Stress und Ängste zu bewältigen, leichter ein- und besser durchzuschlafen. Heilpflanzen-Expertin Barbara Simonsohn hat für Sie wertvolles Gesundheitswissen sowie praktische Tipps für Hausapotheke, Küche und Schönheit zusammengestellt.

Presse-
schwerpunkt
2025

HEIL-
PFLANZE
DES JAHRES
2025



HEILPFLANZE DES JAHRES

6

7



BARBARA SIMONSOHN ist Ernährungsberaterin und Reiki-Ausbilderin. Seit 1982 gibt sie Seminare im In- und Ausland, u.a. über das authentische Reiki mit sieben Graden sowie in Azidose-Therapie und -Massagen. Darüber hinaus befasst sie sich intensiv mit dem Thema »gesunde Ernährung« und gilt als Expertin für Heilpflanzen und »Superfoods«.

Heilpflanze des Jahres

2022



Klappenbroschur
158 Seiten
ISBN 978-3-86374-652-0

2023



Klappenbroschur
158 Seiten
ISBN 978-3-86374-688-9

2024



Klappenbroschur
159 Seiten
ISBN 978-3-86374-717-6

- ◆ Mit Vorwort von Wolf-Dieter Storl
- ◆ Heilmittel mit jahrhundertealter Tradition
- ◆ Auszeichnung als »Heilpflanze des Jahres 2025«
- ◆ Bewährtes Format der Bestsellerautorin (u.a. »Artemisia annua«, aktuell in 11. Auflage)
- ◆ Anwendungen für die Hausapotheke, Anleitungen für Kosmetik zum Selbermachen, feine Rezepte für die Küche

Barbara Simonsohn
Die Linde. Baum der Heilung ...
... und Harmonie. Rezepte und Anwendungen für Gesundheit, Kosmetik und Küche

vorauss. 158 Seiten
ISBN 978-3-86374-755-8
€ 12,00 (D) | € 12,40 (A)

Klappenbroschur, farbig
11,5 × 16,5 cm

28. APRIL
2025



Die Top Ten der schmackhaften grünen Alleskönner

Kräuter sind in aller Munde, und genau da gehören sie auch hin! Pfefferminze, Petersilie, Oregano, Thymian und Co. schmecken nicht nur herrlich, peppen viele Gerichte auf und geben Rezepten das gewisse Etwas, sondern sie tragen eine ganze Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen in sich, auf die wir – besonders in der heutigen Zeit – nicht verzichten sollten: Vitamine, Mineralstoffe, bioaktive Substanzen und Antioxidantien in ihrer natürlichen, unverarbeiteten Form. Lassen Sie sich mitnehmen in die Welt der grünen Alleskönner – Sie werden überrascht sein, was sich hinter den unscheinbaren Pflänzchen verbirgt! Dieser Ratgeber vermittelt erstaunliches Gesundheitswissen und praktische Anwendungen rund um zehn bekannte und beliebte Gewürz- und Küchenkräuter.

Von Bestseller-Autorin Barbara Simonsohn



HEILKRÄUTER

8

9



BARBARA SIMONSOHN gilt als Expertin für Heilpflanzen und »Superfoods«. Seit 1995 hat die Hamburgerin zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht; die Gesamtauflage ihrer Bücher beläuft sich auf über 600.000 Exemplare. Im Mankau Verlag sind u.a. ihr Bestseller-Ratgeber »Artemisia annua – Heilpflanze der Götter« sowie »Brennnessel«, »Salbei – Mutter aller Heilpflanzen« und »Holunder – Juwel der Hausapotheke« erschienen.



Klappenbroschur
127 Seiten
ISBN 978-3-86374-474-8



1 MP3-CD im Jewelcase
ca. 159 Min. Laufzeit
ISBN 978-3-86374-724-4

- ◆ **Bewährtes Format der Bestsellerautorin** (u.a. »Artemisia annua«, aktuell in 11. Auflage)
- ◆ **Spannende Synthese von Gesundheit und Kulinarik**
- ◆ **Ausführliche Pflanzenporträts: Inhaltsstoffe, Heilwirkungen, Einsatzgebiete, Zubereitungen für die Hausapotheke und Ideen für die Küche**
- ◆ **20-seitiges Anwendungsregister**

Barbara Simonsohn
Heilsame Küchenkräuter
10 Kräuter
für Körper und Seele

158 Seiten
ISBN 978-3-86374-758-9
€ 12,00 (D) | € 12,40 (A)

Klappenbroschur, farbig
11,5 x 16,5 cm



17. FEBRUAR
2025

Der Dauerbrenner in aktualisierter und erweiterter Neuauflage!

Gute Umgangsformen sind wieder »in« und stellen einen wichtigen Schlüssel zu beruflichem und privatem Erfolg dar. »Der neue Taschen-Knigge« ist ein aktueller Ratgeber für ein gelungenes Miteinander und den perfekten Auftritt: Höflichkeit zu Hause und auf Reisen, Umgangsformen im Beruf, passende Kleidung und richtiges Auftreten, die hohe Kunst des Speisens (ob als Gast oder als Gastgeber) sowie moderne Kommunikation mit Stil – am Smartphone, in sozialen Netzwerken, im E-Mail-Verkehr usw. In ausführlichen Kapiteln finden Sie Regeln für gutes Benehmen sowohl im Alltag als auch in besonders brenzligen Situationen, kurz: für alle Lebenslagen. Mit umfassendem Stichwortregister und einem »Glossar des guten Benehmens« zum schnellen Nachschlagen.

10



HERBERT SCHWINGHAMMER ist seit drei Jahrzehnten als Sachbuchautor tätig und unter anderem für seinen Bestseller »Knaurs neuer Knigge« bekannt. Außerdem hat er zahlreiche Bücher zu verschiedenen schul- und alternativmedizinischen Themen – etwa »Fettkiller Artischocke«, »Hormone, die das Leben steuern« und »Brainfood – Essen, das intelligent macht« – verfasst. Herbert Schwinghammer war Mitbegründer des Münchner Gesundheitsmagazins TOPFIT.

6. Auflage!



KNIGGE

11

- ◆ 6. Auflage, erweitert und aktualisiert
- ◆ Erfolgreicher Ratgeber von erfahreinem Autor (u.a. »Knaurs neuer Knigge«)
- ◆ Kompakte und praktische Aufbereitung
- ◆ Zeitgemäße Umgangsformen im digitalen Zeitalter

Herbert Schwinghammer
Der neue Taschen-Knigge
Gute Umgangsformen
in jeder Lebenslage

vorauss. 378 Seiten
ISBN 978-3-86374-761-9
€ 12,00 (D) | € 12,40 (A)

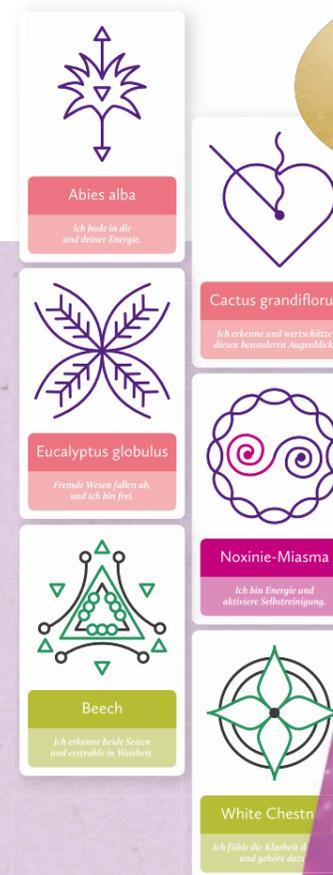
Taschenbuch
12 × 19 cm



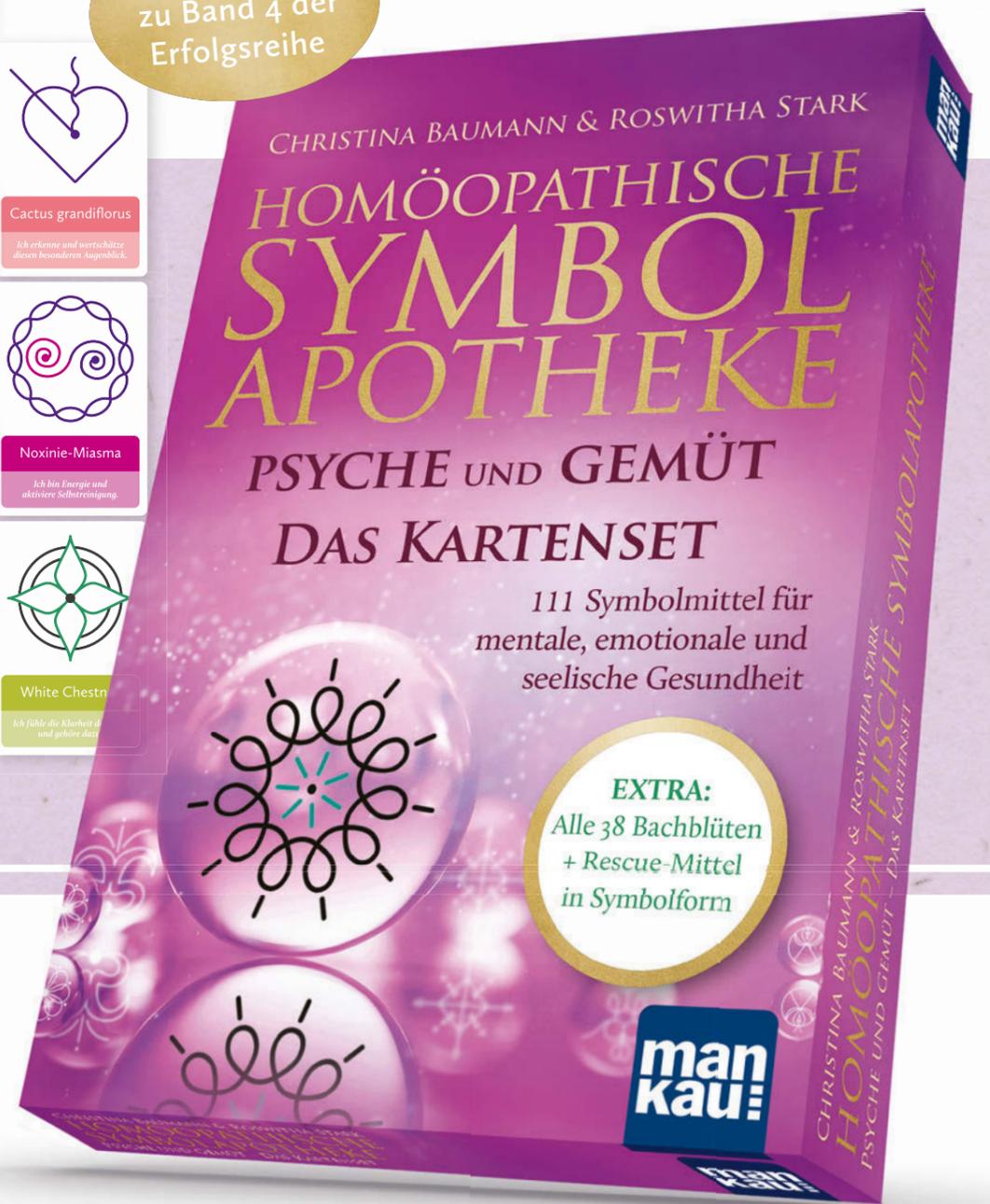
26. MAI
2025

Das Kartenset zum Erfolgsbuch: Symbolschwingungen für die Seele

Psychische Beschwerden sind weitverbreitet. Schon erste Anzeichen sollten ernst genommen werden, denn unsere seelischen und emotionalen Befindlichkeiten – die sogenannten »Gemütssymptome«, denen erfahrene Homöopathen besondere Beachtung schenken – stellen oft den Ursprung für spätere körperliche Erkrankungen, organische Störungen oder Verhaltensprobleme dar. Das Kartenset stellt – zur eigenständigen Verwendung oder als nützliche Ergänzung zum gleichnamigen Buch – 111 Schwingungsmittel in Symbolform zur Verfügung: 68 homöopathische und spagyrische »Seelen«-Mittel, 4 Miasmen-Mittel für kollektiv belastende Themen sowie 39 Bachblüten-Symbole mit spezieller Kraft zur emotionalen Balancierung.



Kartenset zu Band 4 der Erfolgsreihe

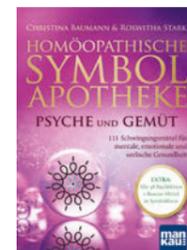


CHRISTINA BAUMANN ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und ganzheitlich-energetische Heilmethoden, Autorin, Entwicklerin von Arbeits- und Lehrmaterialien für energetisches Arbeiten, Expertin für Symbole und Zahlenphysik und Betreiberin des Netzwerks ypsilon-portal.de.



ROSWITHA STARK zählt zu den erfolgreichsten Autorinnen im Bereich der Schwingungs- und Informationsmedizin. Sie ist seit über 20 Jahren als Heilpraktikerin, Coach und Expertin für energetisches Heilen tätig und veröffentlicht zahlreiche Bücher und Kartensets zu diesem Thema.

Im August 2024 erschienen:



Klappenbroschur
287 Seiten
ISBN 978-3-86374-725-1

- ◆ Erfahrenes und erfolgreiches Autorinnenduo mit großem Netzwerk
- ◆ Alarmierende Zunahme psychischer Beschwerden und Erkrankungen
- ◆ Die wichtigsten homöopathischen und spagyrischen Mittel für Psyche und Gemüt sowie die 38 Bachblüten (+ Rescue-Mischung) in Symbolform

Christina Baumann | Roswitha Stark
Homöopathische Symbolapotheke: Psyche und Gemüt. Das Kartenset
EXTRA: Alle 38 Bachblüten + Rescue-Mittel

111 Symbolkarten, 24-seitiges Booklet
ISBN 978-3-86374-754-1
€ 29,95 (D) | € 30,90 (A)

Kartenformat 79 x 120 mm

 14. APRIL 2025

Poetisch und inspirierend – ein zeitloses Geschenk

Liebe ist mehr als nur ein Gefühl – sie hat die wundervolle Kraft, uns zu formen, zu heilen und zu vereinen. Doch wie können wir die Liebe stets neu ergründen und großzügig teilen? In diesem einzigartigen Werk entfaltet sich die Liebe in all ihren Ausdrucksformen. Jeder der 50 sorgfältig ausgewählten Begriffe öffnet uns ein Tor zu neuen Perspektiven: niemals als Zufall, immer als zauberhafte Möglichkeit. Mit berührenden Anekdoten, poetischen Gedichten, fesselnden Geschichten und praktischen Übungen will Thomas Lambert Schöberl Sie inspirieren, eine tiefere Verbindung zum Leben aufzunehmen. Die »50 Wörter für Liebe« weisen den Weg zu mehr innerem Reichtum und sind ein kostbares Geschenk für die Seele – für Sie selbst und all jene, die Ihnen am Herzen liegen!

Zum
Valentinstag
2025



INSPIRATION

14



THOMAS LAMBERT SCHÖBERL verbindet als Lehrer, Künstler, Musikwissenschaftler und Heilpraktiker auf einzigartige Weise Kreativität, Theologie, Pädagogik, Natur und Gesundheit. Er schreibt eine regelmäßige Kolumne für die renommierte Fachzeitschrift »Der Naturarzt« und bietet Seminare und Workshops an, die ein ganzheitliches Leben und die Verbundenheit zur Natur fördern. Schöberls kreativer, interdisziplinärer Ansatz ist von der tiefen Überzeugung geprägt, dass »alles mit allem verbunden« ist; er möchte seine Leserinnen und Leser inspirieren, ihren eigenen Weg zu einem authentischen Selbstausdruck zu finden.

»Dies ist kein Buch zum schnellen Durchlesen. Es ist ein wunder-volles Werk, welches – wie die Liebe – erforscht werden möchte und zur eigenen Entdeckung anregt. Danke.«

Sabrina Fox

15

- ◆ Vernetzter, charismatischer Buchautor und Kolumnist
- ◆ Inspirierender Ratgeber, präsentiert als zeitloses Geschenk
- ◆ Mit poetischen Texten sowie konkreten Übungen und Impulsen für Selbstentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung

Thomas Lambert Schöberl
50 Wörter für Liebe
Inspirationen,
die das Herz berühren

222 Seiten
ISBN 978-3-86374-728-2
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Hardcover
13,5 × 18,5 cm



13. JANUAR
2025

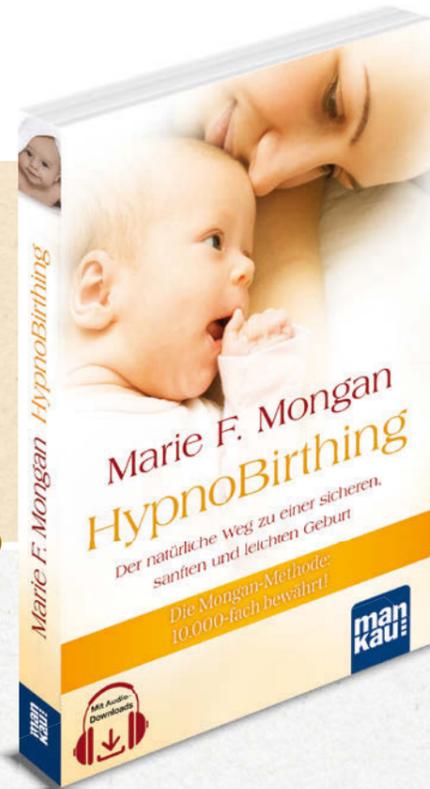
Das Original – jetzt mit Audio-Downloads!

Die Neuauflage des Geburtshilfe-Bestsellers von Marie F. Mongan zeigt sich in noch hochwertigerer Ausstattung und geht mit der Zeit: Statt der beiliegenden CD sind die ergänzenden Audio-Dateien zur Übung, Entspannung und Geburtsvorbereitung jetzt als Downloads erhältlich.

9. Auflage

Marie F. Mongan
HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt. Mit Audio-Downloads. 9. Auflage November 2024
Klappenbroschur 15 x 23 cm, 318 S.
ISBN 978-3-938396-20-9, € 19,95 (D) | € 20,60 (A)



Der Heilpflanzen-Bestseller von Barbara Simonsohn

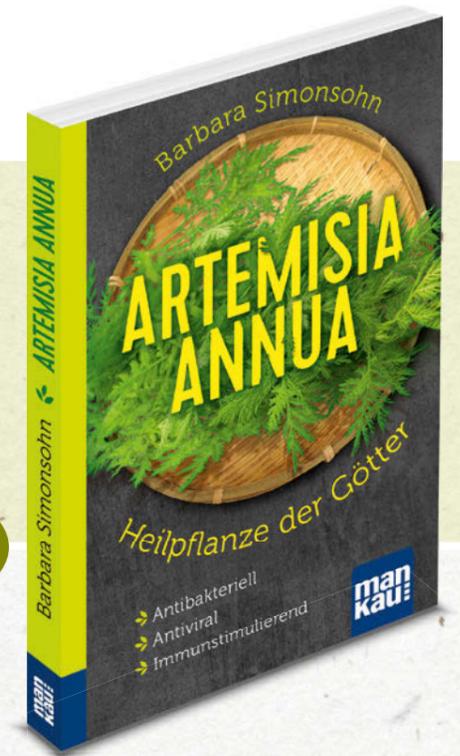
Auch nach acht Jahren hat die Nobelpreis-Heilpflanze – das »Kronjuwel aus der Schatzkammer der TCM« – nichts von ihrer Faszination verloren. Über 600 gesundheitlich bedeutsame Inhaltsstoffe machen den Einjährigen Beifuß zu einem Stern am Himmel der Naturheilkunde.

11. überarbeitete Auflage

Barbara Simonsohn

Artemisia annua. Heilpflanze der Götter

Antibakteriell – Antiviral – Immunstimulierend
11. überarb. Auflage August 2024
Klappenbroschur 11,5 x 16,5 cm, farbig, 127 S.
ISBN 978-3-86374-474-8, € 8,99 (D) | € 9,20 (A)



Gesund essen statt Pillen und OP

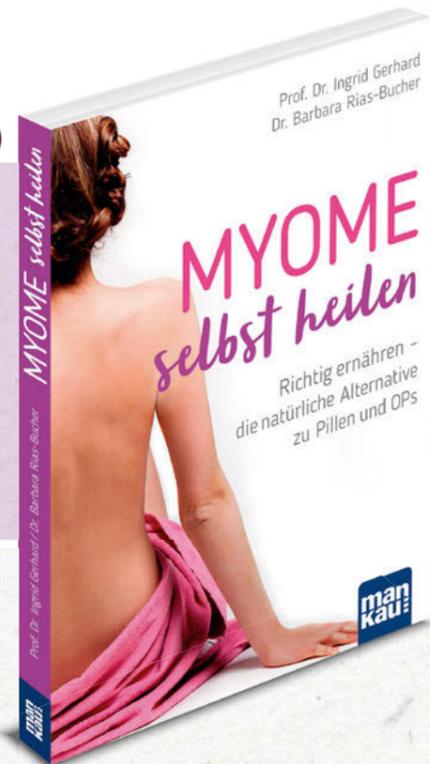
3. aktualisierte und erweiterte Auflage

Lesen Sie in diesem Erfolgsratgeber alles Wissenswerte über Myome, und genießen Sie zusammen mit der ganzen Familie die bunte Vielfalt schmackhafter, leichter Gerichte, die Ihnen guttun werden, das Myom-Wachstum ausbremsen und bestehende Myome regelrecht schrumpfen lassen.

Prof. Dr. Ingrid Gerhard | Dr. Barbara Rias-Bucher

Myome selbst heilen

Richtig ernähren – die natürliche Alternative zu Pillen und OPs
3. aktual. u. erw. Auflage Oktober 2024
Softcover 16,8 x 24 cm, farbig, 179 S.
ISBN 978-3-86374-458-8, € 22,00 (D) | € 22,70 (A)



Gesundheit im Einklang mit der inneren Uhr

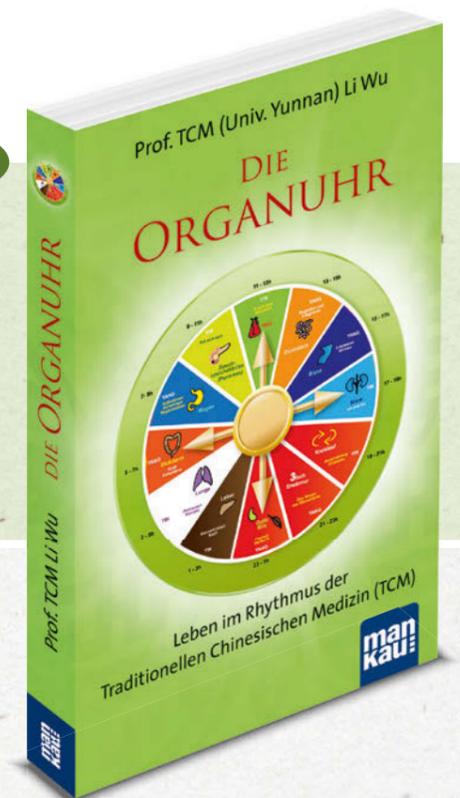
9. Auflage

Prof. TCM Li Wu steht für wertvolles Gesundheitswissen aus dem reichen Schatz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Wissen um die Organuhr und praktische Empfehlungen helfen Ihnen, wieder im Einklang mit Ihrer inneren Uhr zu leben und wichtige Heilungsprozesse zu aktivieren.

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu

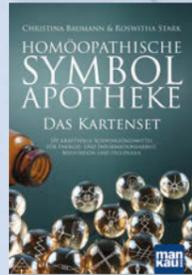
Die Organuhr

Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin
9. Auflage September 2024
Taschenbuch 12 x 19 cm, 190 S.
ISBN 978-3-86374-144-0, € 9,95 (D) | € 10,30 (A)

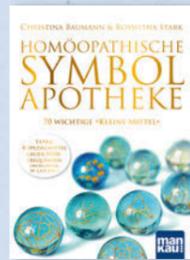




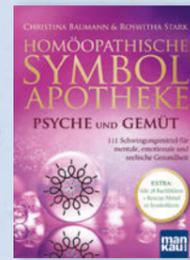
Christina Baumann
Roswitha Stark
**Homöopathische
Symbolapotheke**
101 Schwingungsmittel
für den Soforteinsatz
ISBN 978-3-86374-400-7
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



Christina Baumann
Roswitha Stark
**Homöopathische
Symbolapotheke.
Das Kartenset**
ISBN 978-3-86374-464-9
€ 24,95 (D) | € 25,70 (A)



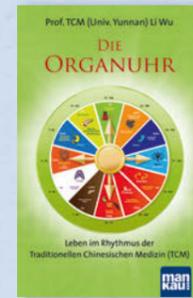
Christina Baumann
Roswitha Stark
**Homöopathische
Symbolapotheke. 70
wichtige »Kleine Mittel«**
Mit A2-Plakat
ISBN 978-3-86374-525-7
€ 19,90 (D) | € 20,60 (A)



Christina Baumann
Roswitha Stark
**Homöopathische
Symbolapotheke:
Psyche und Gemüt**
111 Schwingungsmittel
ISBN 978-3-86374-725-1
€ 27,00 (D) | € 27,80 (A)



Christina Baumann
Roswitha Stark
**Praxisbuch
Neue Homöopathie**
20 bewährte Testlisten
ISBN 978-3-86374-106-8
€ 34,95 (D) | € 35,80 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu
Die Organuhr
Leben im Rhythmus der
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
ISBN 978-3-86374-144-0
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu
TCM für jeden Tag
Entspannt und gesund
durch die Woche
ISBN 978-3-86374-100-6
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



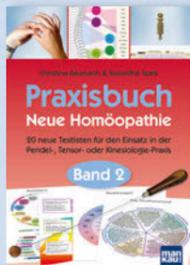
Maria Lohmann
Laborwerte verstehen.
Kompakt-Ratgeber
Normalwerte im Über-
blick – Fachbegriffe und
wichtige Abkürzungen
ISBN 978-3-86374-158-7
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Dr. med. vet. Dorina Lux
**Grüne Hausapotheke
für Hunde.**
Kompakt-Ratgeber
Heimische Heilpflanzen
sicher anwenden
ISBN 978-3-86374-641-4
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Dr. med. vet. Dorina Lux
**Grüne Hausapotheke
für Katzen.**
Kompakt-Ratgeber
Heimische Heilpflanzen
sicher anwenden
ISBN 978-3-86374-655-1
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Christina Baumann
Roswitha Stark
**Praxisbuch
Neue Homöopathie.
Band 2**
20 neue Testlisten
ISBN 978-3-86374-721-3
€ 39,95 (D) | € 41,10 (A)



Terri Cole
Boundary Boss
Meine Grenzen setze ich
selbst! Klarheit finden
und endlich selbstbestimmt
leben
ISBN 978-3-86374-734-3
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Hans Cousto | Thomas Künne
Heilsame Frequenzen
Wie kosmische Schwingungen
unser Wohlbefinden fördern
ISBN 978-3-86374-246-1
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



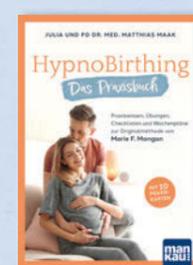
Gerit Fischer
**Heimische Heil-
und Vitalpilze**
20 Pilze für Küche
und Hausapotheke
ISBN 978-3-86374-710-7
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



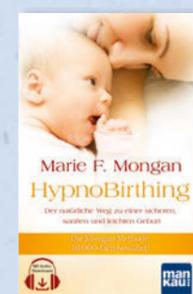
Prof. Dr. Ingrid Gerhard
Dr. Barbara Rias-Bucher
Myome selbst heilen
Richtig ernähren –
die natürliche Alternative
zu Pillen und OPs
ISBN 978-3-86374-458-8
€ 22,00 (D) | € 22,70 (A)



Lynn Lyons
Dr. Reid Wilson
Mein ängstliches Kind
In 7 Schritten den Sorgen-
kreislauf durchbrechen
und mutige, unabhängige
Kinder erziehen
ISBN 978-3-86374-697-1
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Julia Maak
Dr. med. Matthias Maak
**HypnoBirthing.
Das Praxisbuch**
Mit 10 Praxiskarten
ISBN 978-3-86374-658-2
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Marie F. Mongan
HypnoBirthing
Der natürliche Weg zu
einer sicheren, sanften
und leichten Geburt.
Die Original-Methode!
ISBN 978-3-938396-20-9
€ 19,95 (D) | € 20,60 (A)



Petra Neumayer
Roswitha Stark
Heilen mit Symbolen
Die 64 wichtigsten
Heilzeichen
ISBN 978-3-86374-336-9
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Petra Neumayer
Roswitha Stark
Medizin zum Aufmalen.
Kartenset
64 Symbolkarten
ISBN 978-3-938396-59-9
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A)



J. und A. Goldman
**Heilsames Summen:
Klangmassage für
Körper und Seele**
Mit Übungen für bewus-
tes Summen und Atmen
ISBN 978-3-86374-478-6
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Dr. phil. Isa Grüber
**Was der Körper zu
sagen hat**
Stress- und Trauma-
bewältigung mit Somatic
Experiencing® (SE)
ISBN 978-3-86374-392-5
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



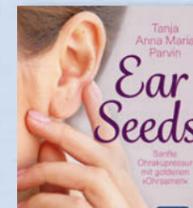
W. Hätscher-Rosenbauer
**KLEINE
AUGENSCHULE**
Übungen und Tipps für
gesundes und
lebendiges Sehen
ISBN 978-3-86374-314-7
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Kristen Helmstetter
**BETTGEFLÜSTER
FÜR DIE
SEELE**
5 Minuten »Pillow Self-Talk«
vor dem Schlafengehen...
ISBN 978-3-86374-673-5
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Kristen Helmstetter
Dolce Vita für die Seele
»Wine Self-Talk«: 15
genussvolle Minuten für
Leichtigkeit, Inspiration
und Lebensfreude
ISBN 978-3-86374-682-7
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



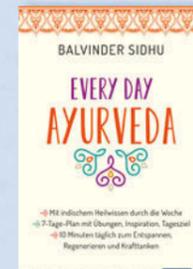
Tanja Anna Maria Parvin
Ear Seeds
Sanfte Ohrakupressur
mit goldenen
»Ohrsamens«
ISBN 978-3-86374-627-8
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Barbara Reik
**Tai Chi für
zwischen-durch.**
Kompakt-Ratgeber
Neue Energie durch
einfache Übungen
ISBN 978-3-86374-377-2
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)



Anna Elisabeth Röcker
Raffaella Sirtoli
**HEILEN MIT
BACHBLÜTEN.**
Das Kartenset
ISBN 978-3-86374-099-3
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A)



Balvinder Sidhu
Every Day Ayurveda.
Mit indischem Heil-
wissen durch die Woche
7-Tage-Plan mit Übungen,
Inspiration, Tagesziel
ISBN 978-3-86374-570-7
€ 16,95 (D) | € 17,50 (A)



Barbara Simonsohn
**ARTEMISIA
ANNUA**
Heilpflanze der Götter.
Kompakt-Ratgeber
Antibakteriell – Antiviral –
Immunstimulierend
ISBN 978-3-86374-474-8
€ 8,99 (D) | € 9,20 (A)



Kristen Helmstetter
Tea Time für die Seele
Dein kleines Glück am
Nachmittag: »Tea
Time Self-Talk« für
ein magisches Leben
ISBN 978-3-86374-703-9
€ 18,- (D) | € 18,50 (A)



Ulrich Kohler
**Diese Schuld ist nicht
meine**
Wie unbewusste Schuld-
gefühle unser Leben
prägen und wie wir uns
von ihnen befreien
ISBN 978-3-86374-700-8
€ 22,- (D) | € 22,70 (A)



Thomas Künne
Dr. med. P. Nischwitz
Stimmgabel-Set:
Die Kosmische Haus-
apotheke für Alltags-
beschwerden von A bis Z
ISBN 978-3-938396-66-7
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Thomas Künne
Dr. med. P. Nischwitz
Stimmgabeltherapie
Heilsames Wissen und prakti-
sche Anwendungen
ISBN 978-3-86374-743-5
€ 12,90 (D) | € 13,30 (A)



Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu
**DAS BUCH DER
CHINESISCHEN
HEILKUNST**
Bewährtes Heilwissen
aus dem Reich der Mitte
ISBN 978-3-86374-538-7
€ 12,90 (D) | € 13,40 (A)



Barbara Simonsohn
Brennnessel.
Kompakt-Ratgeber
Das Wunderkraut für
Gesundheit, Küche und
Schönheit
ISBN 978-3-86374-652-0
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



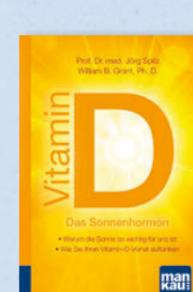
Barbara Simonsohn
Das Basische Prinzip
Dr. Jacobs Schutzformel
gegen die größten
Gesundheitskiller
unserer Zeit
ISBN 978-3-86374-541-7
€ 14,95 (D) | € 15,40 (A)



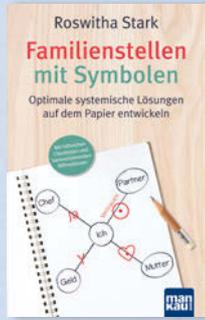
Barbara Simonsohn
**Holunder – Juwel der
Hausapotheke.**
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-717-6
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Barbara Simonsohn
**Löwenzahn – Wunder-
kraut für Resilienz und
Lebenskraft.**
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-694-0
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Prof. Dr. med. Jörg Spitz
William B. Grant, Ph. D.
**Vitamin D –
Das Sonnenhormon.**
Kompakt-Ratgeber
Wie Sie Ihren Vitamin-D-
Vorrat auf tanken
ISBN 978-3-86374-178-5
€ 7,99 (D) | € 8,20 (A)



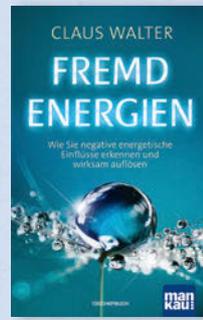
Roswitha Stark
Familienstellen mit Symbolen
Optimale systemische Lösungen auf dem Papier entwickeln
ISBN 978-3-86374-471-7
€ 16,95 (D) | € 17,50 (A)



Roswitha Stark
Familienstellen mit Symbolen Das Kartenset
Optimale Lösungen auf dem Papier entwickeln
ISBN 978-3-86374-528-8
€ 29,95 (D) | € 30,80 (A)



Roswitha Stark
Medizin zum Aufmalen. Heilen mit Zeichen und Symbolen
Das Basisbuch Neue Homöopathie
ISBN 978-3-86374-691-9
€ 25,- (D) | € 25,80 (A)



Claus Walter
Fremdenergien
Wie Sie negative energetische Einflüsse erkennen und wirksam auflösen
ISBN 978-3-86374-505-9
€ 12,90 (D) | € 13,40 (A)



Andreas Winter
Abnehmen ist leichter als Zunehmen
ISBN 978-3-86374-370-3
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Andreas Winter
Was deine Angst dir sagen will
Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken
ISBN 978-3-86374-323-9
€ 9,95 (D) | € 10,30 (A)



Andreas Winter
Wie unsere Psyche tickt. Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen
Die Andreas-Winter-Methode
ISBN 978-3-86374-713-8
€ 28,- (D) | € 28,80 (A)



Angelika Gräfin Wolffs-keel von Reichenberg
Die 12 Salze des Lebens. Biochemie nach Dr. Schüßler
ISBN 978-3-86374-267-6
€ 18,- (D) | € 18,60 (A)



Dr. med. Eberhard J. Wormer
Natürliche Antidepressiva. Kompakt-Ratgeber
Sanfte Wege aus dem Stimmungstief
ISBN 978-3-86374-664-3
€ 12,- (D) | € 12,40 (A)



Annemarie Zobernig
Räuchern für die Seele. Kompakt-Ratgeber
Energien reinigen, harmonisieren und stärken
ISBN 978-3-86374-535-6
€ 9,99 (D) | € 10,30 (A)

Alle Titel, Leseproben, Videos und Autoren-Interviews finden Sie hier: www.mankau-verlag.de

Mankau Verlag GmbH
Pfarrgasse 1
82497 Unterammergau
Tel. (0 88 41) 62 77 69-0
Fax (0 88 41) 62 77 69-6
kontakt@mankau-verlag.de
www.mankau-verlag.de

Auslieferungen Deutschland:
Brockhaus/Commission
Auftragsbetreuung: Judith Renz
Postfach 12 20
70803 Kornwestheim
Tel. (0 71 54) 13 27-54
Fax (0 71 54) 13 27-13
mankau@brocom.de

Schweiz:
Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf
Tel. (0 62) 2 09 25 25
Fax (0 62) 2 09 26 27
kundendienst@buchzentrum.ch

Österreich:
Brockhaus/Commission
Auftragsbetreuung: Judith Renz
Postfach 12 20
70803 Kornwestheim
Tel. (0 71 54) 13 27-54
Fax (0 71 54) 13 27-13
mankau@brocom.de

Aurora Vertriebskooperation
Alexander Herrmann
Vertrieb und Beratung
Eversbuschstr. 40a
80999 München
Tel. (0 89) 3 83 80 69-0
Fax (0 89) 3 83 80 69-10
a.herrmann@vertriebundberatung.de
www.vertriebundberatung.de

Kundenmanagement DACH: Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt
Claudia Graßl
Tel. (0 89) 3 83 80 69-17
c.grassl@vertriebundberatung.de

Svenja Bauer
Tel. (0 89) 3 83 80 69-21
s.bauer@vertriebundberatung.de

Cecilia Simao Schammler
Tel. (0 89) 3 83 80 69-19
c.schammler@vertriebundberatung.de

Vertretungen Baden-Württemberg:
Elchinger Bücherservice
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer
Köhlerberg 5
89275 Elchingen
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer
Tel. (0 73 08) 92 28-16
Fax (0 73 08) 92 28-17
corinne.pfitzer@t-online.de

Bayern:
Dolles Vertriebsteam
An der Schloßmauer 21
93161 Sinzing

Büro: Katja Neugirg
bestellung@dolles-vertriebsteam.de
Tel. (09 41) 5 86 13-53
Fax (09 41) 5 86 13-55

Michael Dolles
michael.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Katharina Dolles
katharina.dolles@dolles-vertriebsteam.de

Petra Uffinger
petra.uffinger@dolles-vertriebsteam.de

Christina Lafrenz (Unterfranken)
Mobil (01 55) 60 60 53 15
christina.lafrenz@dolles-vertriebsteam.de

Elke Hermann
Tel. (0 83 79) 72-86 28
Fax (0 83 79) 72-87 43
elke.herrmann@dolles-vertriebsteam.de

Österreich:
Ing. Christian Hirtzy
Steinbergstr. 1
A-8076 Vasoldsberg
Mobil (06 64) 4 24 59 05
christian.hirtzy@aon.at
Gebiet: Steiermark, Salzburg, Kärnten, Tirol, Vorarlberg

Alfred Trux
Weyerstr. 15
A-4810 Gmunden
Mobil (06 99) 11 65 20 89
trux@kabeltv-gmunden.at
Gebiet: Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Burgenland, Südtirol

Schweiz:
Dessauer Vertrieb und Vertretung
Claudia Gyr
Räffelstraße 32
CH-8045 Zürich
Tel. (0 44) 4 66 96-96
Fax (0 44) 4 66 96-69
dessauer@dessauer.ch

Wir sind Teilnehmer an der auslieferungübergreifenden Fakturgemeinschaft Multifakt bei Brockhaus/Commission.



Covermotiv: © Konstantyn - stock.adobe.com | Layout: Guter Punkt, München | Satz: Mankau Verlag

RABATTE FÜR ENDKUNDEN: ab 10 Ex. eines Titels: 10 % Rabatt | ab 50 Ex. eines Titels: 15 % Rabatt | ab 100 Ex. eines Titels: 20 % Rabatt | ab 250 Ex. eines Titels: 22,5 % Rabatt | ab 500 Ex. eines Titels: 25 % Rabatt